

FICHA 13

CÓMO MEJORAR LA MEMORIA

La *memoria* es una capacidad que nos permite organizar las informaciones recibidas en el cerebro, almacenándolas de forma que, con posterioridad, podamos recuperarlas y utilizarlas. Podemos decir, sin temor a equivocarnos, que no existe inteligencia si falta la memoria. Sin embargo, no podemos confundir la *memoria mecánica*, es decir, aquella que retiene la información al pie de la letra y la reproduce mecánicamente, sin entenderla, de la *memoria significativa*, aquella que almacena la información de forma que le da sentido y que, al reproducirla, la entendemos perfectamente.

Por otro lado, y dependiendo de la calidad y tiempo que retenemos los datos, la memoria puede ser *a corto plazo* y *a largo plazo*.

*Cuando recibimos una información ésta se almacena automáticamente en nuestra **memoria a corto plazo** donde puede mantenerse unos segundos. Si no se le presta atención, al cabo de unos 30 segundos se pierde.*

La memoria a corto plazo tiene una capacidad muy limitada, tanto en volumen de almacenamiento como en tiempo de permanencia. La información se puede mantener en la memoria a corto plazo mediante la repetición.

Por ejemplo, cuando nos dicen un número de teléfono y lo vamos repitiendo hasta encontrar un papel donde apuntarlo.

*Si uno presta atención a esta información y la elabora (analiza, comprende, relaciona con otras ideas) puede pasar de la memoria a corto plazo a la **memoria a largo plazo**.*

La memoria a largo plazo es prácticamente ilimitada tanto en capacidad como en duración.

Es fundamental trabajar bien la información: ser conscientes de lo que estamos haciendo, prestar la máxima atención, evitar interferencias (otras informaciones que estamos recibiendo al mismo tiempo, por ejemplo ruidos del ambiente, imágenes, sensaciones corporales, etc.) que distraen nuestra atención.

En la retención de la información influyen diversos factores: atención, motivación, capacidad de análisis, creatividad, pensamiento lógico, dominio de las emociones, relajación, etc.

FUNCIONAMIENTO DE LA MEMORIA

Para retener y después reproducir bien la información es preciso que se den una serie de condiciones:

1. Atención: La atención permite seleccionar unos estímulos e ignorar otros. Es fundamental tratar de reducir las posibles interferencias. Hay que estudiar en un lugar tranquilo, sin ruido, que facilite la concentración. El lugar ideal es la propia habitación, con la puerta cerrada y en silencio (sin música). La atención depende en gran medida de nuestro interés o motivación y del control de nuestras emociones (alegrías, preocupaciones, tristezas...). Las emociones pueden llegar a bloquear nuestra mente, distrayéndonos de lo que estamos realizando. Se puede ejercitar la atención, aprender a captar la información principal y los detalles relevantes, saber distinguir lo importante de lo accesorio.

Ejemplos: leer atentamente un artículo y tratar de repetirlo mentalmente con el máximo detalle posible. Observar una foto y tratar de describirla.

2. Motivación. Resulta más fácil memorizar aquello que nos interesa. A un niño le resultará más fácil memorizar los nombres de los jugadores de su equipo que las capitales de los países europeos. Por ello debes esforzarte y tratar de ilusionarte con tus asignaturas, buscarle su lado positivo. Si desde el principio decides que no soportas cierta asignatura te va a resultar mucho más difícil su aprendizaje.

3. Significado. Antes de comenzar a memorizar es fundamental comprender la información, entenderla. Tratar de memorizar algo que no se entiende exige un esfuerzo enorme y como mucho se consigue su memorización imperfecta (con muchos errores) y a corto plazo (se pierde rápidamente).

Por ejemplo, si hay que memorizar una definición es fundamental en primer lugar entenderla; sólo entonces se podrá memorizar correctamente.

Por tanto, la elaboración de la información facilita la memorización: Cuanto más se trabaje la lección que se pretende aprender más fácil resultará su memorización. La memorización literal (al pie de la letra) sólo se debe realizar en casos muy concretos (por ejemplo, fórmulas, leyes, nombres de capitales o personajes, etc.). Excluyendo estos supuestos, la memorización debe pretender el ser capaz de desarrollar con nuestras propias palabras el texto aprendido, y para ello es esencial haberlo entendido.

4. Organización. La información convenientemente organizada resulta más fácil de memorizar.

Por ejemplo, es más fácil memorizar los meses el año en orden cronológico que salteados. Si se estudian los huesos del esqueleto es preferible seguir un orden: por ejemplo, empezar por los huesos de la cabeza e ir descendiendo.

Cuando se estudian los ríos de España es más fácil seguir un recorrido: por ejemplo, empezar por los ríos que desembocan por el norte, descender por el Atlántico y terminar por el Mediterráneo.

La información bien organizada se puede almacenar y recordar con una gran exactitud.

Fíjate en el siguiente cuadro. Observa los objetos, distribuidos de manera anárquica, sin orden ni afinidad de ningún tipo en el Cuadro A, y contémplos perfectamente agrupados en conjuntos en el Cuadro B.

Cuadro A	Cuadro B	
Distribución anárquica	Distribución ordenada	
Playa, alicates, bañador, auriculares, vídeo, tintero, verano, bolígrafo, libro, tenazas, micrófono, serrucho, televisor, destornillador, aleta, magnetófono, alicates, martillo, pluma	Bañador Playa Verano Aleta Televisor Vídeo Magnetófono Auriculares	libro cuaderno bolígrafo pluma destornillador tenazas alicates martillo

5. Repetición. Repetir la información que se está memorizando utilizando uno sus propias palabras. El esfuerzo que se realiza al tratar de recordar la información, sus distintas partes, las ideas principales y los detalles, y el intentar expresar esto con las propias palabras es precisamente lo que ayuda a la memorización. Es un ejercicio intenso, mucho más que leer un texto y tratar de repetirlo sin comprenderlo, pero mucho más provechoso.

Para recuperar la información almacenada puede ser útil crear pistas y en este sentido el contexto puede jugar un importante papel:

Muchos elementos del contexto existente en el momento del estudio quedan registrados en la memoria. Por ello, hay que tratar de que el contexto en la fase de recuperación sea lo más similar posible al que hubo en la fase de memorización.

Llevar al examen la misma ropa que teníamos que cuando dimos el último repaso, la misma colonia, emplear el mismo bolígrafo (uno especial) y muchos más.

Resulta útil crear en el momento del último repaso estudio pistas que luego repitamos en el momento del examen.

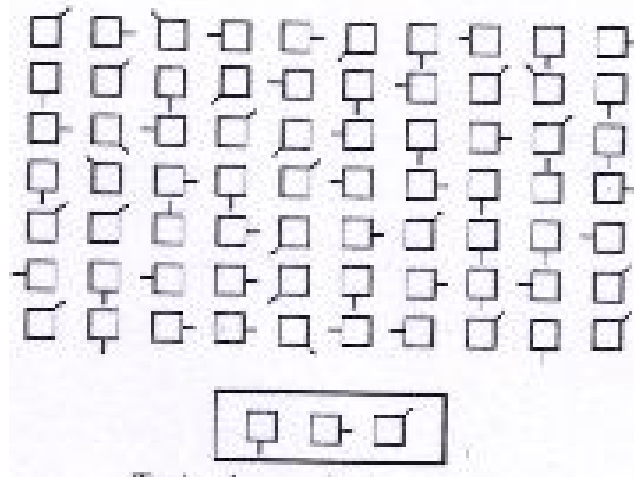
EJERCICIOS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN

Antes se comentó que para retener bien la información hay que prestar atención, seleccionando unos estímulos y excluyendo otros. Cuando estamos concentrados haciendo algo, es difícil que nos enteremos de lo que ocurre a nuestro alrededor. ¿Cuántas veces te ha ocurrido que viendo algo en la televisión, leyendo o jugando con un videojuego, alguien nos habla y ni nos enteramos de que se están dirigiendo a nosotros? Si eso lo aplicas al estudio no te puedes imaginar lo que mejorarías. Aislarte, concentrarte en lo que estás haciendo, impedir la distracción, son requisitos para estudiar bien.

Te presento algunos ejercicios que, unidos a otros que te inventes y practiques, van a mejorar tu capacidad de prestar atención y concentrarte en lo que estás haciendo.

Tachar signos

Tacha a la mayor velocidad los cuadros iguales a los del recuadro del modelo que se presenta a continuación.



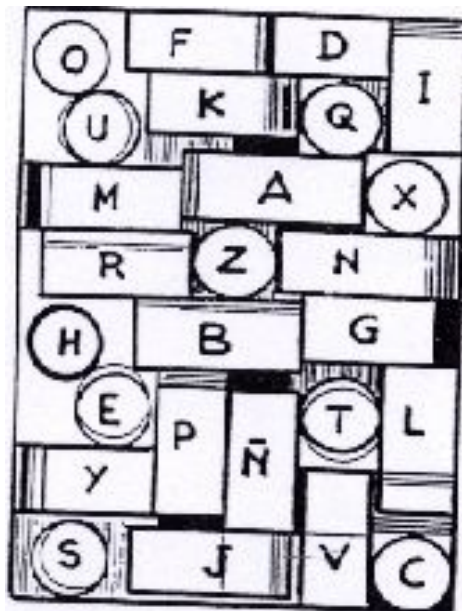
Si tienes menos de 10 fallos, tienes una atención muy buena. Si el número de fallos (incluidas las omisiones) está alrededor del 50% de los signos tachables, tienes un nivel bajo de atención. Y si omisiones exceden el 20 por ciento de los cuadros tachables, tienes una falta muy profunda de atención.

Contar en sentido decreciente

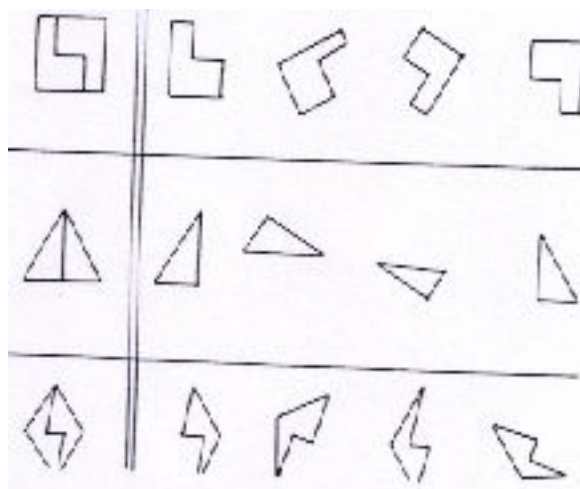
Cuenta en sentido decreciente, con la mayor rapidez que puedas, a partir de 100, de dos en dos o de tres en tres. Ejemplo: 100-97-94-91-88-85...

Reconocer signos

Sólo con la vista, y en el menor tiempo posible, busca la sucesión del alfabeto, "de la A a la Z" y en sentido inverso "de la Z a la A". Anota el tiempo invertido.



Forma la figura de la izquierda con una o varias piezas de la derecha.



OTRAS TÉCNICAS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN

Hay muchas técnicas y trucos (llamados *reglas mnemotécnicas*) que nos permiten recordar con mayor facilidad informaciones complejas. Te presento algunas de dichas reglas, aunque hay bastantes más que puedes encontrar en las páginas de Internet que te indico al final.

Técnica de la historieta.

Construyes una historia con los elementos que han de memorizarse.

Por ejemplo, si quieres recordar una serie de números (007-727-180-7-2230-2300-2) la historia podría ser: " El agente 007 subió al boeing 727. Vio una azafata de 1.80 m y decidió pedir un seven (7) up para poder hablar con ella. El avión aterrizaba a las 22:30, la invitó a salir y quedaron a las 23:00. Cenaron y se fueron a la cama pasadas las 2."

Ahora tú: invéntate una historia con las siguientes palabras: río, montaña, Raúl, cometa, sed, mundo, viento, comida, sueño, novela, demostración, alumno.

Técnica de los lugares.

Consiste en asociar cada uno de los elementos que se deseen memorizar con los lugares de un recorrido que nos resulta familiar (por ejemplo, el recorrido que hacemos todos los días desde casa al Instituto).

Por ejemplo, si al salir de tu casa hay un árbol, un semáforo, una tienda de zapatos, un kiosco, una panadería..., y así hasta que llegues a tu centro, vas "imaginando" la palabra correspondiente en cada uno de dichos lugares (si tienes que recordar nombres de pintores, reyes o países, tienes que asociar cada nombre al lugar, en el mismo orden en el que los vas recorriendo).

Técnica de cadena.

Consiste en relacionar las palabras dentro de un resumen ó esquema que tienen un significado fundamental y que se encuentran lógicamente relacionadas.

Ejemplo:

Para recordar la primera línea de la tabla periódica de los elementos químicos (Litio-Berilio-Boro-Carbono-Nitrógeno-Oxígeno-Fluor-Neón). Si tienes que memorizar esta serie, un buen método es confeccionar una frase con la primera o primeras letras de cada uno de estos elementos: "La BBC no funciona".

Oración creativa.

Consiste en concentrar, por medio de una palabra o agrupación de ellas, un significado o contenido de un tema.

*Normalmente, las palabras inventadas con esta técnica no existen pero a ti te sirven para recordar una lista de nombres. Por ejemplo, la palabra **Aratotapuental** me da la pista del recorrido del río Tajo: Aranjuez, Toledo, Talavera de la Reina, Puente del Arzobispo, Alcántara.*

En las siguientes páginas se te proporcionan una serie de trucos para recordar con más rapidez y eficiencia, así como ejercicios para potenciarla y mejorarla.

<http://www.aulafacil.com/Tecestud/Lecciones/Lecc17.htm>

<http://elalquimistaloco.blogspot.com/2007/12/diez-trucos-para-mejorar-tu-memoria.html>

<http://www.psicoadictiva.com/tests/memor.htm>

<http://junior.discapnet.es/FichasDidacticas/Memoria/Aprende/Paginas/Aprende03.aspx>